# Metodo TANJUN

## (SIMPLE EN JAPONES)

El método “TANJUN” palabra del japonés que quiere decir SIMPLE, se trata de una técnica creada por Fernando Del Castillo en Colombia con el propósito de lograr resultados con el menor desgaste de energía. esto se logra mediante la planificacion y la dosificacion de nuestra energia. con el fin de poder llevar a cabo las actividades del día a día (trabajo, estudio, entreno, responsabilidades, vida personal) de una manera tranquila y sin sentir que nuestras actividades nos consumen por completo hasta el máximo agotamiento físico o mental. Es el resultado de 10 años de experiencia y la visita a uno de los templos BAHAI en américa latina donde se logra dar forma al método. con el cual buscamos el equilibrio en los diferentes contornos de la vida.

Cabe resaltar que las tareas que llevan mucho desgaste y no sean de mayor importancia serán pospuestas hasta realizar las

que sean prioridad según planificación y prioridad en el día, se entiende que se deben tomar descansos entre una y la otra para que no se convierta en algo

sofocante. Este método aunque ha resultado efectivo aún está por perfeccionar y adaptar a diferentes estilos de vida.

